

KLEBRIGE LAMMKOTELETTS MIT MINZERBSEN UND TOMATENRELISH

- PORTIONEN: 4
- ZUBEREITUNGSZEIT: 20-25 MINUTEN UND DIE ZEIT FÜR DAS MARINIEREN
- KOCHDAUER: 12-16 MINUTEN

ZUTATEN:

- 12 MAGERE LAMMKOTELETTS
- 30ML/2 EL KLARER, FLÜSSIGER HONIG
- 30ML/2 EL DIJON-SENF
- FÜR DIE KRÄUTERMARINADE:
- 45ML/3 EL OLIVENÖL
- 15ML/1 EL FRISCH GEHACKTER ROSMARIN
- 30ML/2 EL FRISCH GEHACKTER SCHNITTLAUCH
- 2 FRISCHE LORBEERBLÄTTER, IN STÜCKE GEBROCHEN
- 2 KNOBLAUCHZEHEN, GESCHÄLT UND ZERSTOSSEN
- SALZ UND FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
- FÜR DIE MINZERBSEN UND DAS TOMATENRELISH:
- 175G/6 OZ ERBSEN GESCHÄLT (FRISCH ODER AUFGETAUT, WENN GEFROREN)
- 2 FRÜHLINGSZWIEBELN, GROB GEHACKT
- KLEINE HANDVOLL FRISCH GEHACKTE MINZE
- 15ML/1 EL OLIVENÖL
- 30ML/2 EL WEISSWEIN- ODER APFELESSIG
- 50G/2OZ KIRSCHTOMATEN, GROB GEHACKT

ZUBEREITUNG:

1. SENF UND HONIG IN EINER KLEINEN SCHÜSSEL MISCHEN UND ZUR SEITE STELLEN.
2. ALLE ANDEREN ZUTATEN FÜR DIE MARINADE IN EINER GROSSE, NIEDRIGEN SCHÜSSEL MISCHEN. DIE KOTELETTS HINZUFÜGEN, ABDECKEN UND FÜR BIS ZU 1 STUNDE IN DEN KÜHLSCHRANK STELLEN.

3. DIE SALSA VORBEREITEN: DIE BOHNEN IN GESALZENEM, KOCHENDEM WASSER FÜR 2-3 MINUTEN KOCHEN. UNTER LAUFENDEM, KALTEN WASSER ABSCHRECKEN. ABTROPFEN LASSEN UND ZUR SEITE STELLEN.
4. DIE ERBSEN, FRÜHLINGSZWIEBELN, MINZE, DAS OLIVENÖL UND DIE WÜRZMISCHUNG IN EINEM MIXER ODER EINE KÜCHENMASCHINE GEBEN UND KURZ VERMISCHEN. DIE TOMATEN EINRÜHREN UND AUF EINEN SERVIERTELLER LEGEN.
5. DIE STEAKS MIT DER HONIG UND SENFGLASUR AUF BEIDEN SEITEN EINPINSELN UND AUF EINEM VORBEREITETEN GRILL ODER IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN FÜR 12-16 MINUTEN GRILLE, BIS DIE FLEISCHSÄFTE KLAR AUSTRETEN. GELEGENTLICH WENDEN, MIT DER ÜBRIGEN HONIG- UND SENFMISCHUNG BEPINSELN.
6. DIE KEULEN MIT DEM RELISH UND KROSSEM BROT SERVIEREN.